

大人プールフィットネスご案内

将監

	月		火		水		木		金		土		日
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		
10:30		グループ レッスン 10:40 ~ 11:25				グループ レッスン 10:40 ~ 11:25				脂肪燃焼 エアロ 10:10 ~ 11:10		ストレッチ 10:25 ~ 10:55	
11:00			1P レッスン				ストレッチ 10:55 ~ 11:25		1P レッスン				
11:30	アクア ビクス	体力向上 エアロ	アクア ビクス	脂肪燃焼 エアロ			アクア ビクス		アクア ビクス			アクア ビクス	
12:00	L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級			L 初・中・上級	
12:30													
13:00													休館日
13:30		歩く エアロ 13:30 ~ 14:15				歩く エアロ 13:30 ~ 14:15		ヨガ		フラダンス			
14:00			アクア ビクス		ストレッチW ウォーキング 13:45 ~ 15:00				アクア ビクス				
14:30	ストレッチW ウォーキング 14:15 ~ 15:30		S 初・中・上級						S 初・中・上級				
15:00													
15:30													
16:30													
17:30													
18:30													
19:30	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳	M 初・中級	
20:00							M 初・中級						
20:30	退館(20:30退館)										退館 (20:00退館)		
21:00													